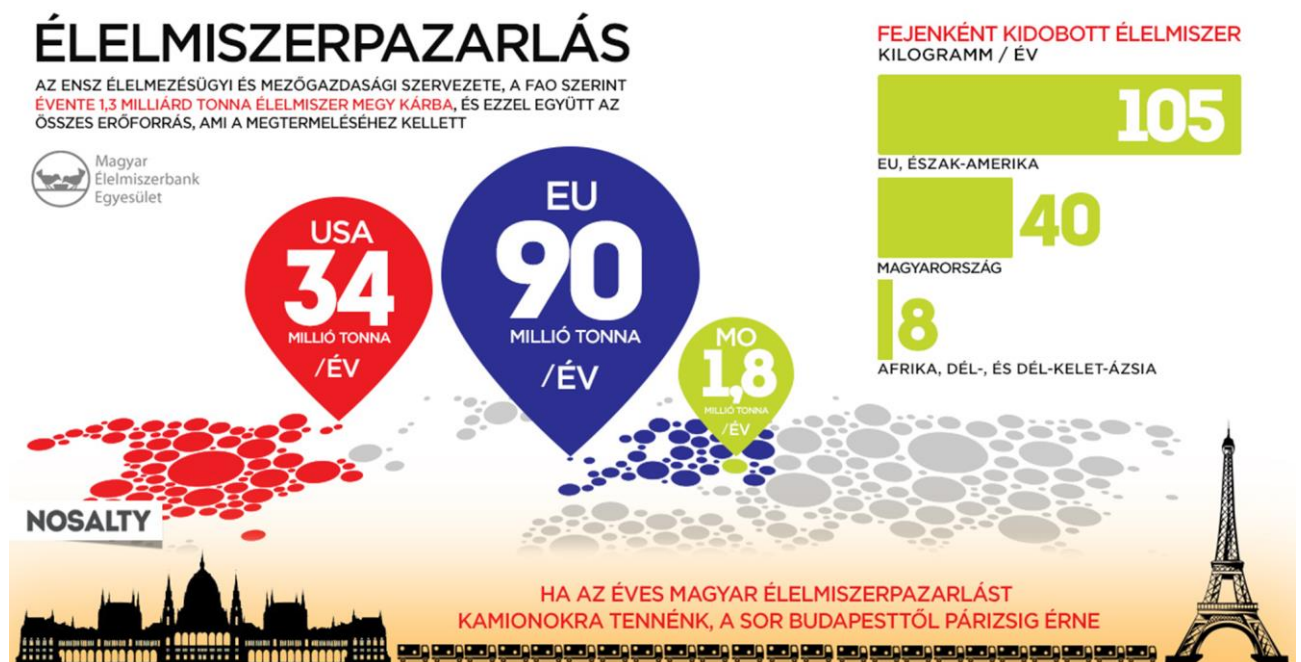


Az élelmiszerpazarlás

Élelmiszer-pazarlásról akkor beszélünk, ha az élelmiszerből előállítása, elosztása és fogyasztása során hulladék válik. Ez lehet már a feldolgozás során, lehet a kereskedelemben és a fogyasztónál is.

A probléma nem elhanyagolható, hiszen Európában az élelmiszer-pazarlás mára aggasztó szintre jutott: a legóvatosabb becslések szerint is az EU-ban évente körülbelül 90 millió tonna élelmiszer kerül a hulladékba. Akkor tudjuk ennek a mértékét megérteni, ha látjuk, hogy ez a mennyiség az előállított összes élelmiszer 20%-ára tehető, a pénzben kifejezett értéke pedig – a járulékos költségeket is beleszámolva – mintegy 143 milliárd euróra becsülhető.



Az élelmiszer-pazarlás az élelmiszer-ellátási lánc teljes hosszában előfordul, azaz a termelő gazdaságokban, a feldolgozóknak, az élelmiszerüzletekben, az éttermekben és étkezdékben ugyanúgy, mint a háztartásokban. Az élelmiszer-pazarlás felesleges terhelést jelent a környezetre, és szintén feleslegesen használja az egyre szűkülő, véges természeti erőforrásokat.



Az EU-nál számított 20%-os pazarlási ráta még a jobbak között van, hiszen az Élelmezési és Mezőgazdasági Szervezet szerint az egész világot tekintve az előállított összes élelmiszer 30-35%-a vész el vagy válik hulladékká.

Ennek az élelmiszer mennyiségnek a megtermeléséhez, annyi szántóföldre van szükség, mint Kína összterülete. Emellett ennyi élelmiszer megtermelése az üvegházhatású gázok globális kibocsátásának közel 8%-áért felelős. A jelentős gazdasági és környezeti hatások mellett az élelmiszer-pazarlás társadalmi szempontokból is fontos paraméter, hiszen több mint 800 millió ember éhezik a Földön. Fontos feladat, hogy lehetővé kell tenni az egyes területeken feleslegessé váló élelmiszer hasznosítását és újraelosztását abból a célból, hogy a már megtermelt jó minőségű, biztonságos, fogyasztásra alkalmas élelmiszer eljusson azokhoz, akiknek a legnagyobb szükségük van rá.

Mi az élelmiszer-pazarlás oka?

Mára a globalizációnak és az élelmiszeripari fejlesztéseknek köszönhetően a fejlett országokban az élelmiszerek szinte teljes skálája folyamatosan a fogyasztók rendelkezésére áll, nem befolyásolják olyan tényezők, mint az évszakok, földrajzi elhelyezkedés. Ebből adódik, hogy az étkezési szokások és az élelmiszer tárolásának módjai is átalakultak.



Nagyanyáink idejében a zöldségfélét a pincében tároltuk: a paprikát újságpapírba csomagolva, a répafélét homokban elvermelve. ez nem igényelt energiát, ugyanakkor tavaszra, nyárra némi minőségromlást eredményezett. Ezzel szemben ma hosszú távon a mélyhűtőt, rövid- és közepes távon pedig hűtőszekrényt használjuk a tárolásra. Ezeknek a kapacitása véges, így a nagyobb mennyiségű zöldség, krumpli nem fér beléjük, így a meleg lakásban hamar tönkremegy, ezáltal gyakran a szemétkerül.



Hasonlóképpen átalakultak a húsfogyasztási szokásaink is. A múltban a kisebb méretű állatokat (baromfi, nyúl, hal) vágás után általában azonnal elfogyasztották és a nagyobb méretű állatok (sertés, birka, kecske, marha) nehezebben tartósítható, gyorsabban romló belsőségei is rögtön fogyasztásra kerültek.



A jobban tartósítható húsokat pedig feldolgozták, széles skáláját alkalmazva a különböző tartósítási módszereknek (füstölés, abálás, sózás, konfitálás).



Mára ugyanakkor szinte korlátlan mennyiségben folyamatosan hozzá lehet férni a legváltozatosabb húsokhoz, de ezeknek a tárolási helye szinte kizárólag a hűtő, mélyhűtő. A lakásokban nincs is kialakítva olyan (megfelelő klímájú) hely, ahol a tárolást hosszabb - rövidebb távra meg lehetne oldani.



Hogyan tudjuk csökkenteni az ételhulladék mennyiségét?

- **Tudatos vásárlás**

A legfontosabb, amit tehetünk. Mindig mérjük fel, mekkora mennyiséget tudunk egyszerre elfogyasztani, illetve ha ez nem megy, akkor tárolni a romlás veszélye nélkül.

- **Fertőtlenítés**

Rendszeresen takarítsuk és fertőtlenítsük a tárolóhelyeket (hűtőt és a mélyhűtőt), valamint a tároló eszközöket (dobozok), hogy az étel romlását okozó káros mikrobák mennyiségét minimalizálni tudjuk.

- **Nyilvántartás vezetése**

Amennyiben mélyhűtő ládát használunk a tárolásra, gyakran előfordul, hogy a láda alján lévő lefagyasztott élelmiszerekről megfeledkezünk. Érdekes nyilvántartást vezetni, hogy mit, mikor, melyik részére helyeztünk el, így még a lejáratuk előtt el lehet fogyasztani az ételeket.



- **Ételsorok megtervezése**

Érdekes előre gondolkodni, az ételsorokat megtervezni, és tudatosan bevásárolni. Így egyrészt sokkal kisebb az impulzusvásárlás esélye, de kevesebb csomagolóanyagot is használunk, ha egyben visszük haza a szükséges élelmiszereket. Gazdaságosabban lehet feldolgozni egy nagyobb darab húst, szétdarabolva elosztani, ha előre meg lettek tervezve az ételek, melyeket belőle akarunk készíteni.

- **Használjuk fel szikkadt zsemlét és a száraz kenyeret**

A leggyakoribb ételhulladékok közé tartoznak a kenyér- és péksüteményfélék. A kényelmes életmódnak köszönhetően vannak, akik a szikkadt kenyeret már nem fogyasztják el. Pedig ezek még több napig kiválóan felhasználhatók: bundás kenyeret, meleg szendvicset, pirítóst még készíthetünk belőlük, és még az az előnyük is megvan, hogy mivel kevesebb vizet tartalmaznak, olcsóbban, gyorsabban, kevesebb energiával lehet pirítani őket.



A nylon zacskóban tartott kenyérfélék a meleg lakásban könnyen bepenészednek, ilyenkor már nem tudunk mit tenni velük. Ha viszont kiszárítjuk őket, akkor le lehet darálni, reszelni és kitűnő házi morzsa lesz belőle.

- **Zsizsik elleni védekezés**

A szekrényben tartott száraz hüvelyeseknél (bab, borsó, lencse) megjelenhet a zsizsik. Ilyenkor a fertőzött csomagot a legtöbb háziasszony azonnal kidobja. Ha a beszerzés után lefagyaszthatjuk néhány napra, nem tud kifejlődni benne a zsizsik, mert elpusztul. ezáltal fogyasztható marad a száraz élelmiszer.



- **Dunsztolás, a készételek gyors lehűtése**

A kész ételek tárolásakor mindig törekedjünk arra, hogy gyorsan hűtsük le. Tehát főzés után minél előbb kerüljön a hűtőszekrénybe. Ha jól záródó tetejű edényben főzzük, a főzés közben a mikrobák elpusztulnak, így amennyiben nem nyitjuk fel az edényt, akkor az étel lehűlése után kevésbé tudják „befertőzni”. Ugyanaz a hatás játszódik le, mint befőzésnél a dunsztos üvegben. Az edény tartalmának lehűlésekor a benne lévő levegő összehúzódik, vákuum keletkezik, amely rögzíti a jól záródó fedőt. Ez biztosítja a csíramentességet.